دنیای سلامت

## اگر سفرهای طولانی هوایی می‌روید

■ دانشمندان متوجه شدند احتمال لخته‌شدن خـون در رگ‌هـا خصوصا در پاها در سـفرهای طولانی‌مدت تا سه‌برابر افزایش پیدا می‌کند. اگر این لخته‌ها از رگ جدا شـده و به سمت شش‌ها حرکت کند می‌تواند فرد را با شرایط بسیار بحرانی روبه‌رو کند. محققان بعد از آنکه متوجه شـدند تعداد مرگ‌ومیر بر اثر سـکته در بین افرادی که سفرهای طولانی مدت داشته‌اند، خصوصا افرادی که با هواپیما سفر کرده‌اند، بیشتر است تصمیم گرفتنـد علت این موضوع را بررسـی کنند. آنها متوجه شـدند تعریق بیش از حد بدن طی مدت سفر و نشستن طولانی مدت در یک حالت یکی از مهم‌ترین عوامل لخته‌شـدن خون در بعضی از مسـافران است. در مجموع به ازای هر دو ساعت مسافرت، خطر لخته‌شـدن خون ۱۸درصد و به ازای هر دو سـاعت مسافرت هوایی، این خطر تا ۲۶درصد افزایش پیدا می‌کند. علایم لخته‌شدن خون در پا شامل احساس درد، تورم و قرمزی در این عضو اسـت. اگر این لخته به سمت شش‌ها حرکت کند علایم دیگری مانند گرفتگی نفس، درد سینه و سرفه‌های شدید ممکن است ایجاد شـود. کارشناسـان معتقدند در حین سفرهای طولانی مدت بهتر اسـت به اندازه کافی مایعات نوشیده شود و تا حد ممکن پاها در حالت کشیده قـرار بگیرند. افـرادی که به‌تازگـی تحت اعمال جراحی شدید قرار گرفته‌اند، زنانی که قرص‌های ضدبارداری مصرف می‌کنند و بیماران سرطانی در حین سفرهای طولانی بیش از دیگران در معرض خطر قرار دارند.

## اگر زیاد آدامس می‌خورید

■ مطالعات نشان می‌دهد که جویدن آدامس به طور مداوم می‌تواند باعث بروز چین و چروک در پوست اطراف دهان شود. جراحان زیبایی هشدار دادند جویدن طولانی مـدت آدامس که یکی از عادات معمول خصوصا در میان دختران اسـت، می‌تواند باعث ظاهرشدن چروک‌هایی در اطراف دهـان و خط‌های بسـیارریز روی لب‌ها شـود. متخصصان پوسـت اعلام کردند ایـن پدیده در بین علاقه‌مندان به جویدن آدامس رو به افزایش اسـت و معمـولا الگوی چین و چـروک در بین افرادی که به طور مرتب آدامس می‌جوند شـکل خاصی دارد. جویدن طولانی‌مدت باعث استفاده بیش از حد از ماهیچه‌های اطراف دهان می‌شود که این عامل در دراز مدت بافت پوسـت اطراف دهان را ضعیف می‌کند. بعد از مدتی پوست این ناحیه خاصیت کششی و انعطاف خود را از دست می‌دهد و درسـت در همین زمان است که چین و چروک‌ها روی صورت ظاهر می‌شوند. همچنین افراد مسن‌تری که با استفاده از تزریق مواد خاص به داخل پوست چین و چروک‌های صورتشان را کم کرده‌اند، باید در زمینه استفاده از آدامس دقت بیش‌تری داشته باشند. چراکه این عادت می‌تواند تا حـدی درمان‌های آنها را خصوصـا در نواحی اطراف دهـان بی‌اثر کند. البتـه مصرف آدامس فوایدی هم به همراه دارد، برای مثال دانشمندان آلمانی متوجه شدند افرادی که آدامس می‌جوند بیش‌تـر از دیگران می‌تواننـد روی یک موضوع خـاص تمرکز کننـد. ایـن کار همچنین باعث کاهش اسـترس و افزایش سطح هشیاری انسان شده و می‌تواند به افراد سیگاری در ترک عادتشان کمک کند. جویدن آدامس باعث افزایش میزان بزاق دهان می‌شود که این عامل نقش مهمی در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها بازی می‌کند.

## اگر خوب نمی‌شنوید...

■ افرادی که در مورد مساله شنیدن مشکل دارند، بیش‌تر از دیگران ممکن اسـت بـه بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر دچار شوند. دانشمندان متوجه شدند افرادی که در حد ضعیف شنوایی خود را از دست می‌دهند با احتمال دو برابر بیش‌تر از افراد با شنوایی نرمال به مشکلات مغزی دچار می‌شوند. اگر میزان از دسـت‌دادن شـنوایی در یک فرد در حد متوسـط باشد احتمال ابتلا به این بیماری‌ها تا سه‌برابر افزایش پیدا می‌کند. برای بررسی این موضوع دانشـمندان مطالعه‌ای را روی ۶۰۰ زن و مرد بین ۳۶ تا ۹۰ سـال انجام دادند. از میان این افراد نزدیک به ۹درصد به یکی از انواع بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر دچار شدند. تحقیقات بیش‌تر نشان داد درصد زیادی از این بیماران قبلا سابقه از دسـت دادن شنوایی خود را در سنین پایین‌تر داشته‌اند. البته هنوز دانشمندان به علت این رویداد پی نبرده‌انـد، اما برای توضیح آن سـه نظریه را مطرح کرده‌اند. اول اینکه از دسـت‌دادن شنوایی و ابتلا به بیماری‌های مغزی یک علت مشـترک دارد که هنوز توسط دانشمندان کشف نشده است. دوم آنکه شاید بعد از کاهش قدرت شنوایی، یک فرد مشکلات بیش‌تری برای حفظ عملکرد مغزی خود همراه با افزایش سـن داشـته باشد و سوم اینکه کاهش شـنوایی می‌تواند باعث انزوای یک فردشده که این عامل نیز از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های مغزی در انسان است. تقریبا ۱۷درصد مردم در طول دوران زندگی خود دچار مشکلات شـنوایی می‌شوند، اما بسـیاری از آنها نسبت به بیماری خود توجه کافی نشان نمی‌دهند. این در حالی اسـت که درمان کم‌شنوایی و پیشگیری از بدترشدن آن، امروزه بسیار ساده و کم‌هزینه است.

### مصاحبه با دکتر «محمدرضا وفا» متخصص تغذیه

# چه روغنی بخریم؛ چه روغنی نخریم

علیرضا سردشتی

**روغن‌هـای خوراکی بخش مهمی از آشـپزی و در نتیجه زندگی ما را تشکیل می‌دهند اما برای بسیاری پیش می‌آید که زمانی که در فروشگاه مقابل قفسه روغن‌ها قرار می‌گیرند، احساس سرگردانی به آنها دست می‌دهد چرا که نمی‌دانند کدام روغن‌ها سالم و کدام ناسـالم اسـت؟ خیلی از خانم‌ها هم هنگام آشپزی با برداشتن بطری روغن دلهره می‌گیرند چرا که سوال مشـابهی به ذهن‌شان می‌رسد. مطالعات در کشورهای دیگر نشان داده نیمی از افراد هنگام آشپزی کمی با ترس و لرز از روغن استفاده می‌کنند، زیرا بیشتر سـوالات موجود در ذهن‌شان بی‌پاسخ مانده است. اما دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه در این مورد اطلاعات خوبی به شما می‌دهد.**

■■■

عکس: Corbis

**روغن‌های گیاهی بهتر هستند یا حیوانی؟**

به‌طـور کلی روغن‌هـای گیاهـی از لحاظ ارزش خوراکـی و کیفیت بـا روغن‌های حیوانی یا روغن‌های هیدروژنه شـده نباتی (موسـوم به مارگارین) قابل مقایسه نیستند. روغن‌های مایع گیاهی از جمله روغن ذرت، سویا، زیتون، کانولا، آفتابگردان و... بهتریـن روغن‌های خوراکی برای انسان محسـوب می‌شوند. این روغن‌ها به میزان قابل توجهی اسـیدهای چرب غیراشـباع دارند. این نکته را بدانید که بیشـتر اسـیدهای چرب غیراشباع برای سـلامت بدن ضروری هسـتند و کمتر باعث افزایش طیف چربی‌های خون، گرفتگی و تصلب شـرایین و دیگر بیماری‌های عروقی می‌شـوند. درحالی‌که روغن‌های جامد نباتی و روغن‌های حیوانی به‌دلیل اینکه از اسیدهای چرب اشباع تشکیل شده‌اند، نقش بیشتری در بسته شدن عروق دارند. روغن‌های هیدروژنه شده نباتی در اصل روغن مایع گیاهی بوده‌اند اما در صنعت به‌منظور افزایش مدت ماندگاری و جلوگیری از فساد، آنها را هیدروژنه می‌کنند. هیدروژناسیون باعث می‌شـود روغن‌های مایع به‌صورت جامـد درآیند و پیوندهای غیراشباع در آنها تبدیل به پیوندهای اشباع شود. همچنین در پی این تغییر ظرفیت‌ها، ایزومر خاصی از اسید چرب به‌وجود می‌آید که به آن اسید چرب ترانس می‌گویند. اسید چرب ترانس از تمام اسیدهای چرب خطرناک‌تر است و مصرف آن برای سـلامت بسـیار مضر اسـت این نوع از چربی‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت و بسیاری از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین روغن‌های مایع گیاهی که به‌صورت طبیعی از دانه‌های روغنی به دست می‌آیند، مناسـب‌ترین روغن خوراکی محسوب می‌شوند. تنها محدودیت روغن‌هـای مایع مخصوص پخت و پز این است که نمی‌توانند حرارت زیاد را تحمل کنند. حرارت بالا یا اکسیداسـیون باعث فساد این روغن‌ها می‌شود. اگر قصد دارید از این روغن‌ها استفاده کنید، آنها را برای سرخ‌کردن و حرارت‌های بالا به کار نبرید. در مورد آنها بهترین راه این است پس از طبخ غذا روغن را روی آن بریزید.

**روغن کرمانشاهی به مقدار کم ضرر ندارد؟**

از نظر علم تغذیه می‌شود گفت که روغن‌ها یا خیلی خوب هستند یا خیلی بد. تنها استثنایی که در این میان وجود دارد روغن حیوانی موسـوم به روغن کرمانشاهی است که در واقع از لبنیات به دسـت می‌آید. در مقایسـه با روغن‌های صنعتی هیدروژنه‌شده که اسیدهای چرب ترانس دارند، در صورتی که در برنامـه غذایی هرچند وقت یک‌بار در کنار روغن‌های مایع نباتی از روغن کرمانشاهی استفاده شود و همچنین کل کالری دریافتی روزانه فرد از حد نیازش فراتر نرود، مشکل خاصی برای او ایجاد نخواهد شـد. این را هم بدانید که بدترین نوع روغن، روغن‌های هیدروژنه‌شـده نباتی، چربـی موجود در لبنیات و چربی موجود در گوشت قرمز است.

**تفاوت‌های روغن سرخ‌کردنی با روغن مایع؟**

در صنایع غذایی به‌منظور تولید روغن مناسب سرخ‌کردنی، روغن‌های گیاهی را که مایع و غیراشـباع هسـتند، به‌صورت جزیـی هیدروژنه می‌کننـد. به عبارت دیگر نـه کاملا جامد اسـت و نه کاملا مایع. این نوع روغن‌ها مقداری از اسـیدهای چرب غیراشباع دارند که برای سلامت خیلی مضر نیست و از طرف دیگر به‌دلیل اینکه بخشی از اسیدهای چرب غیراشباع آن تبدیل به اشـباع شده اسـت، در برابر حرارت بالا مقاومت بیشـتری دارند. به همین دلیل می‌تـوان آنها را برای مصارف سـرخ‌کردنی به کار برد. بنابراین مانند روغن‌های مایع گیاهی نسبت به نور، حرارت و اکسیژن حساس نیستند اما باید توجه داشت که هیچ‌گاه نباید بیشتر از یک‌بار از این روغن‌ها استفاده کرد. از لحاظ سـلامت بهتر اسـت از روغن‌های سرخ‌کردنی اسـتفاده کنید که تکه‌هـای جامد ابرمانند کمتـری در آنها مشاهده می‌شـود (یعنی ذرات معلق کمتری دارند). همچنیـن باید توجه داشـت که از حرارت‌های خیلی شدید برای سرخ‌کردن نباید استفاده کرد.

**روغن هسته انگور محبوب اما نه چندان مفید؟**

می‌توان گفت روغن زیتون خالص، بهتریـن و مفیدترین روغـن مایع در دسترس محسوب می‌شود اما متاسفانه تقلب‌هـای صنعتی در تولیـد این روغن بسـیار رواج دارد. از آنجایی کـه این روغن‌ها گران‌قیمت هسـتند، برخی از افراد سـودجو روغن‌های مختلف را بـا یکدیگر مخلوط می‌کنند و به‌عنوان روغن زیتون می‌فروشـند، بنابراین در خرید آنها باید کاملا دقت کرد. برای مثال زیتون و روغن آن به‌طور طبیعی تلخ است، بنابراین در صنعت، فرآیندهایی روی آن انجام می‌دهند تـا بو و مزه تلخ آن گرفته شـود اما در عین حـال با این کار ویتامین E روغن نیز کاهش پیدا می‌کند. بنابراین روغن زیتون بکر بودار از لحاظ آنتی‌اکسیدان و ویتامین، بسیار غنی‌تر از نوع تصفیه شده و بدون بوی آن است. بعد از روغن زیتون هم روغن آفتابگردان، ذرت، سویا و کانولا جزو بهترین روغن‌ها هستند. از طرف دیگر، مدتی اسـت که روغن‌های فانتزی مانند روغن هسته انگور در بین مردم محبوبیت خاصی پیدا کرده است اما میان روغن هسته انگور و روغن‌های به‌دست آمده از دانه‌های دیگر تفاوت چندانی وجود ندارد و تنها روغن هسته انگور کمی فانتزی‌تر و گران‌قیمت‌تر از دیگر روغن‌هاست. همان طور که اشاره شد طیف اسـیدهای چرب روغن زیتون بهترین طیف ممکن است و می‌توان از آن در انواع غذاها و سالادها استفاده کرد. تنها نکته موجود این است که اگر روغن را هنگام طبخ غذا اضافه کنیم، ممکن است کمی از ارزش غذایی را از دست بدهد. علاوه بر این، هرگز نباید این نوع روغن‌ها را برای سرخ‌کردن و حرارت‌های بالا به کار برد.

**همه روغن‌ها چاق‌کننده هستند؟**

تمام روغن‌های مختلف از روغن‌های حیوانی گرفته تا روغن‌هـای نباتی، به‌طور خالـص در هر گرم از آنها حدود ۹ کیلوکالـری انرژی وجـود دارد بنابراین اگر می‌خواهید وزن خود را پایین بیاورید، میان روغن زیتون و دیگر انواع روغن‌ها، چه جامد و چه مایع از لحاظ کالری تفاوت چندانی وجود ندارد. در بین مواد خوراکی پر کالـری از جملـه کربوهیدرات‌هـا، پروتئین‌ها، نشاسته و چربی؛ تراکم کالری چربی‌ها دو برابر است. یعنی یک گرم کربوهیـدرات یا پروتئین خالص فقط چهار کیلوکالری انرژی دارد درحالی‌که یـک گرم چربی ۹ کیلوکالری انـرژی دارد بنابراین اگر می‌خواهیـد وزن‌تان را کنترل کنید بایـد در انتخاب خوراکی‌هایی کـه مصرف می‌کنید؛ چه روغن‌ها و چربی‌هایی که به‌صورت آشـکار هستند مانند روغن‌هـای مایع خوراکی و چه روغن‌هایـی که در غذاها نهفته هستند مانند لبنیات پرچرب، تخم مرغ و مغز دانه‌ها؛ حتما دقت کنید.

> **نکته**
>
> از نظر علم تغذیه می‌شود گفت که روغن‌ها یا خیلی خوب هستند یا خیلی بد. تنها استثنایی که در این میان وجود دارد روغن حیوانی موسوم به روغن کرمانشاهی است که در واقع از لبنیات به دست می‌آید

**به تاریخ انقضا و استاندارد بودن روغن‌ها در موقع خرید دقت کنید؟**

در مـورد روغن‌هـای مایع گیاهی مهم‌تریـن نکته تاریخ مصرف آنها اسـت زیرا این روغن‌ها با وجود تمام خواصی که دارند حساسیت‌شان در برابر نور، حرارت و اکسیژن خیلی زیاد اسـت و به سرعت فاسد می‌شوند. تاریخ مصرف آنها معمولا از زمانی که تولید می‌شوند، ۹ تا ۱۰ ماه است بنابراین مدت زمان ماندگاری‌شان خیلی کوتاه است و به همین دلیل در گذشته بخش قابل توجهی از روغن‌های مایع گیاهی را هیدروژنه کرده و آنهـا را به‌صورت حلب‌های روغن نباتی به بازار عرضه می‌کردند تا ماندگاری طولانی‌تری داشته باشـند. دومین نکته مهم این اسـت که باید به درصد اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع، پروانه سـاخت و بهره‌برداری چاپ شده روی برچسب روغـن توجه کرد. علاوه بر ایـن، ظاهر فیزیکی ظرف نگه‌دارنده روغن نیز بسـیار مهم است که آسـیب‌دیده نباشـد، در آن کاملا بسته باشد و در محیط خشـک و خنک نگهداری شـود. در مـورد روغن‌های مخصوص سـرخ‌کردنی، بهتر است میزان اسـیدهای چرب اشباع آن حداکثر ۵۰درصد باشـد و در روغن‌های مخصوص پخت و پز نیز زیر ۱۰درصد باشد. در کشور ما اگر میزان اسـیدهای چرب ترانس زیر پنج تا هفت‌درصد باشـد، قابل‌قبول اسـت اما در کشورهای غربی تاکید می‌شود میزان آن زیر دودرصد باشد.

**اما در مورد روغن‌ها چند باور اشتباه هم رواج دارد که در زیر به آنها می‌پردازیم؟**

**تفکر اشتباه:** قدیمی‌ها سالم‌تر بودند چون روغن حیوانی مصرف می‌کردند

سالم‌تر بودن افراد در زمان قدیم را نمی‌توان به یک موضوع خـاص مانند نوع روغن مصرفی ارتبـاط داد. شـاید پدرهـا و پدربزرگ‌هـای ما مهم‌ترین ویژگی‌ای که داشتند این بود که به‌طور متعادل غذا مصرف می‌کردند و فعالیت‌شـان خیلی بیشـتر از نسل امروز بـود و اینکه اگر آنها در غذای خود از روغن حیوانی اسـتفاده می‌کردند، در کنار آن فرصت بیشتری برای فعالیت‌های روزانه و ورزش داشـتند. در گذشته بیشـتر خانه‌ها ویلایی بودند و بچه‌ها می‌توانستند در حیاط خانه بازی کنند و فعالیت داشته باشند اما امروزه اکثر خانواده‌ها آپارتمان‌نشین شده‌اند و بچه‌ها برای دویدن و بازی کردن در بیرون از خانه محدودیت دارند و بیشتر جذب بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون می‌شوند. به‌طور کلی زندگی ماشینی باعث شده است فعالیت افراد کاهش پیدا کند بنابراین اگر افراد یک غذای پرکالری حاوی چربی یا روغن حیوانی مصرف کنند، به‌علت عدم‌فعالیت بدنی این کالری اضافه از بیـن نمی‌رود و در بدن تجمـع پیدا می‌کند و نهایتا منجر به چاقی و ایجاد بیماری‌های مزمن و متابولیک خواهد شـد. بنابراین نمی‌توان گفت گذشتگان به‌دلیل مصرف روغن حیوانی از سلامت بهتری برخوردار بوده‌اند.

**تفکر اشـتباه: روغن حیوانی رشـد کـودکان را بهبود می‌بخشد**

روغن حیوانی در مقایسه با روغن‌های نباتی مایع هیچ تاثیر مثبتی بر رشد بچه‌ها ندارد. این موضوع تا به حال در هیچ جای دنیا به اثبات نرسیده است. ایده‌آل این است که روغن مصرفی در برنامـه غذایی روزانه به‌طور عمده شـامل روغن‌های مایع گیاهی باشـد؛ در نتیجه این تصور که روغن حیوانی می‌تواند رشد بچه‌ها را بهبود ببخشد، کاملا اشتباه است.

**تفکر اشتباه: مارگارین بهتر از کره حیوانی است**

اگر قرار است بین کره حیوانی و مارگارین یکی را انتخاب کنید، بهتر اسـت کره حیوانی را انتخاب کنید زیرا مارگارین همان روغن مایعی است که بر اثر فرآیند هیدروژناسیون به کره تبدیل شده است و دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب ترانس است. درست است که می‌گوییم مارگارین کره گیاهی است اما در واقع واژه گیاهی مخاطب را فریب می‌دهد. زمانی که اسید چرب غیراشـباع تحت‌تأثیر هیدروژناسیون اشباع می‌شود، به شکل جامد در می‌آید و با اسیدهای چربی که از اول به‌صورت ذاتی اشباع بوده‌اند هیچ فرقی نخواهد داشت. مشکل عمده این اسـت که طی این فرآیند بخشی از اسیدهای چرب غیراشباع تغییر ماهیت می‌دهند و تبدیل به ایزومرهای ترانس می‌شوند که برای بدن انسان خطرناک است.

## داروهای پرمصرفی که به عوارض آنها فکر نمی‌کنیم

به احتمال بسیار زیاد شما هم از آن گروه انسان‌هایی هستید که در کمدهای خانه‌تان کیسه‌کیسـه قرص و شربت و آمپول دارویی دارید، احتمالا در خیلی از اوقات هم این تصور را دارید که مهارت و تخصص لازم را هم پیدا کرده‌اید و خودتان یک پا دکتر و متخصص هستید و می‌توانید برای خودتان و نزدیکان‌تان مرتب دارو تجویز کنید اما لطفا یک لحظه دسـت نگه دارید، تجویز خودسرانه دارو می‌تواند شما را با مشکلات متعدد روبه‌رو کند، برای مثـال داروهای پرمصرفی که خیلی راحت مصرف می‌شـوند، می‌توانند عوارض جدی برای سـلامت شما داشته باشند. این داروهای پرمصرف و عوارض هرکدام را بشناسید.

**داروهای مقابله‌کننده با پمپ پروتن (PPIS)**

شـاید اسـم این گروه از داروها برای شما عجیب باشد اما تعجب نکنید این داروها برای شما حتما آشنا هستند. حتما نام داروی امپرازول را شـنیده‌اید و احتمالا از آن استفاده هم کرده‌اید. به هر حال حداقل پنج‌درصد از جمعیت یک کشـور از مشکلات برگشت غذا، سـوزش معده و ترشح بیش از حد اسیدمعده رنج می‌برند و برای همین داروهای خانواده امپرازول جزو پرمصرف‌ترین داروهای جهان اسـت. این داروها درواقع جلو ترشح اسید معده را می‌گیرند و این‌گونه مشکل سوزش معده، در معده و زخم‌های معده و دوازدهه را حل می‌کنند، اما اسـتفاده مداوم و بیش از حد معمول از این‌گونه داروها حالت وابستگی به دارو ایجاد می‌کند. تحقیقاتی که اخیرا در انگلستان صورت گرفته نشان داده، مصرف چهار یا پنج هفته‌ای دارو در افراد داوطلب سطحی از وابستگی در آنها ایجاد کرده است. در ضمن یادتان باشد که پس از مصرف داروهای خانواده امپرازول سطح معده و روده شما کمتر اسیدی خواهد بود و این یعنی جذب کمتر کلسـیم که این در افراد میانسال می‌تواند باعث افزایش احتمال شکسـتگی شود. در جایی از کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ و ضایعات رشـته‌های عصبی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ هـم در افرادی‌که مدت طولانی از این داروها استفاده می‌کنند، دیده شده است. یادتان باشد هیچ‌گاه امپرازول و سـایر داروهای این خانواده را برای مدت بیشتر از چهار هفته اسـتفاده نکنید. اگر مشـکل زخم‌معده یا سـایر مشکلات شما حل نشد با پزشک‌تان درباره سایر انواع داروهای در دسترس برای حل این مشکلات مشورت کنید. در صورتی که مدت زیادی است از این دارو استفاده نکرده‌اید هم حداکثر دو هفته می‌توانید آن را استفاده کنید.

**آنتی‌هیستامین‌ها**

در جهان مدرن هم آلرژی هنوز کابوس میلیون‌ها و حتی میلیاردها نفر در جهان اسـت. در مقاطعی از سـال، مثلا در اواسط بهار افراد بسیاری را می‌بینید که دچار آبریزش، سرفه، اشک‌ریزش، خس‌خس سینه و خارش دست و پاها هستند. اکثـر این افراد اولین‌کاری که می‌کنند پناه بردن به داروهای آنتی‌هیستامین در دسترس مثل آنتی‌هیستامین دکونژستان، دیفن‌هیدرامین و مانند آنهاست اما این را بدانید که بهتر است این داروها را فقط شب‌ها مصرف کنید و در روز از آنها استفاده نکنیـد، زیرا این داروها باعث بروز خواب‌آلودگی می‌شـوند و مثـلا در صورتی که بخواهیم رانندگی کنیم ما را با مشـکل روبه‌رو می‌کنند. یادتان باشـد که بهتر اسـت همه داروهای آنتی‌هیستامینی را در طول روز مصرف نکنید، این موضوع را به‌خصوص درباره داروهای حاوی دیفن‌هیدرامین به‌کار بگیرید. اگر هم علامت اصلی شما احتقان است فقط از نوع دکونژستان استفاده کنید.

**داروهای ضددرد ضدالتهاب (خانواده دارویی موسـوم به NSAID)**

احتمالا اسـم این خانواده از داروها هم برایتان ناآشناست اما شـما حتما در زندگی‌تان چند باری از این داروها استفاده کرده‌اید. به هر حال تقریبا همه انسـان‌ها گاهی از آسـپرین، ایبوپروفن، ژلوفن، ناپروکسن و... استفاده کرده‌اند. این گروه از داروها که نام آنها داروهای غیراستروییدی ضدالتهابی است و به نام‌های تجاری ادویل، آلولا، موترین و... به فروش می‌رسند، پرفروش‌تریـن و پرمصرف‌ترین داروها در اروپا و ایالات‌متحده هستند و براساس تحقیقات انجام گرفته بیشترین داروهایی که بیش از حد لازم و بی‌دلیل مصرف می‌شـوند، داروهای همین خانواده هستند اما حواس‌تان باشد که این داروها لایه محافظ معده و دوازدهه شما را از بین می‌برند. برای همین باعث بروز زخم‌های گـوارش و زخم‌معده می‌شـوند. در واقع مطالعات نشـان داده که دومین علت ایجـاد زخم‌معده (بعد از عفونت معده با میکروب هلیکو باکتر پیلوری) مصرف بیش از حد این داروهاست. در ضمن این مسکن‌ها هم در صورت استفاده زیاد می‌توانند باعث بروز «سردردهای بازگشتی» شوند. درنهایت هم اینکه مصرف زیاد این داروها با افزایش احتمال ابتلا به مشکلات کلسیم و افزایش احتمال بروز سکته‌های قلبی و مغزی همراه است. برای جلوگیری از ابتلا به زخم‌های گوارشی همیشه این داروها را با غذا و با نوشـیدن مقـدار زیادی آب بخورید (یک راه‌حل خوب هم خوردن آن همراه با یک لیوان شیر است) در ضمن بهتر است هیچ‌وقت در یک روز بیشتر از سه قرص این خانواده را نخورید و هرگز برای مدت بیشتر از ۱۰ روز نباید این قرص‌ها را به‌طور متوالی مصرف کرد.

**داروهای سرماخوردگی**

در حـال حاضـر در جهـان حـدود ۵۰۰نـوع داروی ضدسرماخوردگی و آنفلوآنزا در دسترس است. بسیاری از مردم جهان هم به طور خودسرانه از این داروها استفاده می‌کنند و نکته جالب اینجاست که در بسیاری از موارد آنها از چند دارو با هم استفاده می‌کنند، در حالی که این داروها اکثرا تاثیرات مشابه دارند. خیلی از اوقات هم افراد دچار بیماری سـرماخوردگی یا آنفلوآنزا از داروهایی استفاده می‌کنند که برای تسکین برخی عوارض خاص هسـتند اما آنها این عوارض را ندارند؛ استفاده بیـش از حـد از داروهای سـرماخوردگی می‌تواند باعث بروز عوارض جانبی و بروز واکنش‌های ناشی از تداخل دارویی شود برای مثال، شما ممکن است سرماخوردگی داشته باشید و تنها عادتی که داشته باشید آبریزش از بینی باشد، برای همین چه دلیل دارد که داروی ضدسرفه، سردرد یا بدن‌درد مصرف کنید؟ برای درمان آبریزش بینی مصرف یک دکونژستان کافی است. پس اگر می‌خواهید داروی ضدسرماخوردگی یا آنفلوآنزا مصرف کنید، دارویی را مصرف کنید که حداقل سه‌چهارم علایم که توسـط آن دارو درمان می‌شود را داشته باشید. اگر تب دارید، یک تب‌بر سـاده مصرف کنید تا بی‌دلیل مواد شیمیایی را به بدن‌تان وارد نکنید.

**استامینوفن**

در بسـیاری از کشـورهای جهان داروی استامینوفن، در شـکل‌های مختلفش، پرمصرف‌ترین دارو اسـت، از این دارو برای درمان دردهای متنوع، از سـردرد تا درد دندان استفاده می‌شود. یادتان باشد که قرص‌های سرماخوردگی، آنفلوآنزا و مسـکن‌هایی مثل تاینولول هم حاوی استامینوفن با دوز بالا هستند. استفاده بی‌رویه از استامینوفن می‌تواند منجر به بروز بیماری و نارسایی کبدی شود (علامت‌های اولیه نارسایی کبدی عبارتند از: درد شـکم، تهوع، استفراغ و یرقان). در ضمن یک نکته جالب هم این اسـت که استفاده از استامینوفن به مقدار زیاد می‌تواند سردرد را بهتر کند که در پزشکی این مشکل را «سردرد بازگشتی» می‌نامند. از آنجایی که زنان بیشتر از مردان از سـردرد رنج می‌برند و به خاطـر آن دارو مصرف می‌کنند، آنها باید بیشتر درباره این نکته بدانند. این نکته بسیار مهم به یادتان باشد که هرگز بیشتر از هشت قرص حاوی استامینوفن در یک روز نخورید.

**منبع: سایت ریل هلث**

کلینیک

## آزمایش «آمینوسنتز» چیست

دکتر ح. سردار

■ «آمینوسنتز» آزمون‌های تخصصی است که شـامل گرفتن نمونه از مایع آمنیون رحم جهت بررسی آن در آزمایشـگاه برای کشف اختلالات جـدی کودک اسـت. ایـن آزمون تشـخیصی، تقریبا با اطمینان کامل، وضعیت خاص ژنتیکی کودک را مشـخص می‌کند. آمینوسنتز یکی از قابل توجه‌ترین پیشرفت‌های تکنولوژی پزشکی در کنترل داشـتن فرزند سـالم است. این تست علاوه بر تشخیص اختلالات کروموزومی، می‌تواند در مـورد ریه‌های کودک نیز اطلاعاتی در اختیار والدین قرار دهد.

این تسـت می‌تواند صدها اختلال ژنتیکی را شناسایی کند که مهم‌ترین آنها شامل موارد ذیل اسـت: اختلالات کروموزومی مانند سندرم داون، سندرم ادوارد، نقص لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا و آننسفالی.

آمینوسـنتز همچنین می‌تواند مشکل تفاوت گروه‌های خونی، یعنی مشکل عدم تطابق ارهاش (RH) منفی مادر یا کودک را آشـکارکند، اما در تست آمینوسنتز هر نوع ناهنجاری قابل تشخیص نیسـت، برای مثال، نمی‌تواند شکاف در لب یا کام کودک را تشخیص دهد.

**آیا تست آمینوسنتز الزامی است؟**

فقـط والدین می‌تواننـد در این مورد تصمیم بگیرند. بعضی از والدین می‌خواهند در مورد نوزاد خود قبل از تولد آگاهی لازمه را داشـته باشند و دیگران ترجیـح می‌دهند تا زمان تولد نوزاد خود صبـر کنند. اگـر والدین بدانند که کودک‌شـان دارای چه نقصی است، آنها می‌توانند فرصتی برای یادگیـری بیماری کودک و کمک آتی را داشـته باشند. برخی از بیمارستان‌ها تست آمینوسنتز را به همه زنان باردار بالای ۳۵ سال پیشنهاد می‌دهند، چراکه این زنان در معرض خطر داشـتن نوزاد با اختلال کروموزومی مانند سـندرم داون هستند. همچنین اگر تسـت‌های دیگری نشان دهد که نـوزاد در معـرض خطر بالاتر از حـد معمول در داشتن مشکلات کروموزومی است، در آن صورت نیز ممکن اسـت آمینوسنتز مدنظر گرفته شود. همچنین بـه بانوانی که سـابقه خانوادگی تولد کودک با اختلالات ژنتیکی دارند نیز تسـت فوق پیشنهاد داده می‌شود.

**زمان تست**

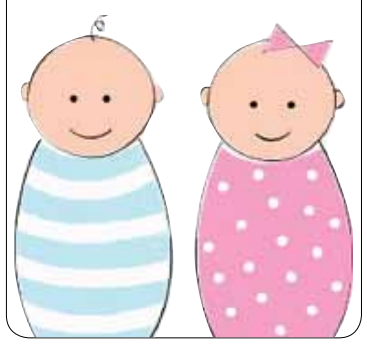
آمینوسـنتز معمولا بین هفته‌های ۱۵ و ۱۸ بـارداری انجام می‌شـود. با این حـال، می‌توان آن را در هفتـه ۱۲ یا ۲۰ بـارداری نیز انجام داد. آمینوسنتز قبل از هفته ۱۴ می‌تواند خطر بالاتری در وقوع سقط جنین داشته باشد. در سه ماهه دوم بارداری، به اندازه کافی مایع آمنیون اطراف کودک وجود دارد و دکتر راحت‌تر می‌تواند نمونه مناسب را دریافت کند، بدون اینکه نوزاد در معرض خطر بالا باشد.

**آیا انجام این تست درد دارد؟**

برای اینکه سـونوگرافی تصویر روشـنی را ارایـه دهد، به مادر باردار توصیه می‌شـود قبل از تست مقدار زیادی آب بنوشد و نوشیدن آب زیاد ممکن است احساس ناخوشایندی به همراه داشـته باشد. اکثر زنان می‌گویند که زمان وارد کردن سوزن، کمی احسـاس گزش داشته‌اند. احسـاس‌ها در زنان متفاوت است. فرض مثال مادری در بارداری اول و تست اول هیچ مشکلی نداشته اما تست در بارداری دوم بسیار دردناک بوده است. اکثرا درد در این تست جزیی است، اما تعداد کمی از زنان ممکن است گرفتگی رحمی جدی داشته باشند، در این موارد جهت احتیاط، توصیه می‌شـود زن باردار به مدت ۲۴ سـاعت استراحت کند.

**خطرات تست**

عده بسیار کمی از زنان باردار ممکن است پس از انجام آزمایش دچار عوارضی شوند و بارداری با سقط جنین به اتمام رسد. در بعضی از زنان نشت مایع آمنیون (مایعی که جنین داخل آن است) یا از دست دادن مقدار کمی خون از دستگاه تناسلی بروز می‌کند. تب بالا، انقباضات رحمی یا احساس سردی و گرمی بدن می‌تواند نشانگر ابتلا به عفونت پس از انجام آزمایش باشد. در صورت بروز هر یک از این علایم، باید فورا با پزشک یا مامای متخصص مشاوره شود.

**نتیجه آزمایش**

پس از انجـام آزمایش، نمونه به آزمایشـگاه فرسـتاده می‌شود تا کشت شـود. بنابراین زمان پاسـخ آزمایش ۲-۱ هفته طول می‌کشـد. مایع آمینوتیک، دارای سلول‌هایی از منشا جنینی است و می‌توان آن را برای تست‌های تشخیصی کشت داد. در این تست با تجزیه و تحلیل کروموزوم‌های جنین و غلظت AFP در مایع آمینوتیک، بعضی از بیماری‌ها در جنین را می‌توان ارزیابی کرد.